

Disagio: come riconoscerlo, comunicarlo e quale uso farne

Referenti:

Anna Difeo psicologa
Gloria Frizzarin psicologa - psicoterapeuta
Amalia Prunotto psicologa - psicoterapeuta

Descrizione:

L'azione progettuale parte dalla necessità di approfondire la tematica relativa al disagio in un momento di vita in cui trasformazioni corporee, emotive e sociali segnano una metamorfosi nell'adolescente che si trova a delineare la sua identità di individuo in procinto di affacciarsi all'età adulta. L'intervento nelle classi ha la finalità di permettere l'acquisizione di life skills sociali e relazionali che consentano di riconoscere il disagio proprio e dell'altro, di mettersi in relazione costruttiva e di far fronte ai problemi e allo stress che possono incontrare quotidianamente che se trascurati possono degenerare in comportamenti di autolesionismo e di aggressività verso il gruppo.

L'ultima parte dell'incontro è dedicata a come e a chi formulare una richiesta d'aiuto e all'orientamento ai servizi del territorio. I principali temi trattati sono: riconoscere il disagio e dare un nome al proprio sentire, l'assunzione di responsabilità dei propri vissuti, la conoscenza di sé e dei propri comportamenti relazionali.

Destinatari: Studenti di tutte le classi delle scuole secondarie di secondo grado.

Obiettivi generali:

- Aumentare il benessere individuale in una fase della vita segnata da cambiamenti corporei, emotivi e relazionali;
- sviluppare la capacità di sentire il disagio, esserne consapevoli ed esprimerlo;
- affrontare la possibilità di dare un nome al disagio per poterlo comunicare, prendere decisioni ed eventualmente trovare un supporto adeguato.

Obiettivi specifici:

- Offrire ai ragazzi la possibilità di esplorare il proprio disagio a livello personale/corporeo e relazionale discriminando la condizione di benessere da quella di malessere;
- identificare atteggiamenti di promozione del proprio benessere personale;
- analizzare il significato che la parola disagio ha per i ragazzi per individuare modi possibili per comunicarlo ed esprimerlo;
- identificazione di punti di riferimento nel gruppo adulto prossimi accessibili per orientare la richiesta di aiuto.

Durata: Il progetto prevede lo svolgimento di due moduli (base e avanzato), con la possibilità di scelta da parte del docente se svolgerli entrambi nell'arco dell'anno o separatamente negli anni successivi.

Modulo base: 2 incontri di due ore
Modulo avanzato: 2 incontri di due ore

Spazio: Per favorire il processo di gruppo si chiede di essere ospitati in una sala accogliente in alternativa all'aula scolastica che sarà comunque utilizzata in caso di opportunità.

Modalità: Brainstorming iniziale e discussione di gruppo, utilizzo slide tematiche, identificazione attraverso visione di filmati e role-playing dei temi trattati.

Il lavoro si svilupperà in due parti:

Modulo base: riconoscimento del disagio, la sua comunicazione e la sua espressione all'interno del gruppo.

Modulo avanzato: formulazione della richiesta d'aiuto e orientamento rispetto ai servizi del territorio.

Materiale: Tutti i moduli necessitano di essere svolti in uno spazio che favorisca il lavoro di gruppo avendo a disposizione un pc, un videoproiettore e delle casse acustiche.

Materiale didattico: no